Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

40

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 40**

FRUITS ET LÉGUMES 36
Les bananes aux micro-ondes **1081**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 37
Un festin de sole **1086**

CUISINE MICRO-ONDES 35
Adaptation de recettes : les soupes et les potages **1090**

RECETTE VEDETTE
Gâteau au fromage citronné **1096**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Saucisses et saucissons **1098**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 37
Muffins **1104**

REPAS POUR MOI
Pouding au chocolat **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN OCT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Côtelettes d'agneau au goût du jour Essayez-les sautées dans le beurre, farcies, parfumées au gingembre ou glacées.

Le céleri Voici une nouvelle façon d'apprêter ce légume.

Un souper en semaine pour 4 Un véritable festin couronné d'une savoureuse crème caramel, si facile à faire aux micro-ondes.

PLUS...

Un repas dans un petit pain, des gâteaux à congeler, des desserts sucrés en gelée.

Les bananes aux micro-ondes

Qui n'aime pas les bananes ? Qu'elles soient enrobées de chocolat, nappées d'une sauce sucrée, transformées en pain ou en chutney, les bananes se prêtent à une variété de plats salés et sucrés.

Vous pouvez maintenant apprêter rapidement les bananes, tout en leur conservant leur saveur et leur texture si riches et rafraîchissantes. Présentez-les simplement nappées de sauce ou faites-en de délicieux gâteaux, tartes ou chutneys.

Choisissez des bananes très fermes, encore légèrement vertes au moment de l'achat : elles sont parfaites pour la cuisson et se tranchent facilement. Les bananes très mûres sont tout indiquées pour la préparation d'un bon gâteau. Gardez les bananes dans un endroit frais, 1 semaine au maximum, mais ne les réfrigérez pas.

Banane royale chaude

10 min

Temps d'attente : aucun

4 bananes fermes
1 cuil. à soupe de jus de citron
8 boules de crème glacée pour servir

SAUCE

10 oz/275 g de framboises surgelées
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sucre super fin
2 cuil. à soupe de jus de citron

4 PERSONNES

1 Faites décongeler les framboises 6 ou 7 min à DÉCONGÉLATION.
2 Versez le jus dans un bol et délayez-y la fécule. Incorporez le sucre et les framboises et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le jus de citron, puis passez la sauce au tamis de nylon.
3 Coupez les bananes sur la longueur et badigeonnez de jus de citron. Refermez-les et faites chauffer, dans une assiette, 1 ou 1 ½ min à MAX.
4 Déposez les bananes chaudes dans une coupe à dessert, ouvrez-les et garnissez chacune de 2 boules de crème glacée. Arrosez de sauce et servez.

Banane royale chaude

Tarte à la banane

12½ min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse de pâte cuite de 9 po/23 cm de diamètre (voir fascicule 14, p. 370)
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin
3 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 pincée de sel
1 ¾ tasse/400 ml de lait
3 jaunes d'oeufs légèrement battus
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de vanille
¼ de tasse/50 g de noix de coco séchée
3 bananes mûres
2 cuil. à soupe de noix de coco grillée

6 PERSONNES

1 Mélangez le sucre, la fécule de maïs et le sel, puis ajoutez le lait. Faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Mêlez le quart de ce mélange aux jaunes d'oeufs, puis versez dans le premier mélange, en remuant constamment. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement.

3 Incorporez le beurre et laissez refroidir légèrement. Ajoutez la vanille et la noix de coco séchée. Couvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir à la température ambiante.

4 Tranchez les bananes, disposez-les dans l'abaisse et recouvrez de crème pâtissière. Réfrigérez jusqu'au moment de servir. Saupoudrez la tarte de noix de coco grillée.

Tarte à la banane

Bananes piquantes au four

6½ min

Temps d'attente : aucun

La pelure du fruit noircit, mais la chair est succulente.

4 bananes
16 clous de girofle
2 cuil. à soupe de miel liquide
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule), additionné d'une pincée de cannelle

4 PERSONNES

Préparation des bananes piquantes au four

Pratiquez *4 entailles en diagonale dans la pelure des bananes et insérez-y un clou de girofle. Disposez-les sur une plaque ou une assiette.*

Couvrez *et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en tournant l'assiette 1 fois. Coupez la pelure des 2 côtés des incisions et retirez-la.*

Faites chauffer *le miel, la cassonade et le beurre 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Replacez les clous de girofle et nappez de sauce. Saupoudrez de sucre et servez.*

Bananes flambées

2½ min

Temps d'attente : aucun

Pour bien réussir cette recette, choisissez des bananes très fermes, pas tout à fait mûres.

2 oz/50 g de beurre
¼ de tasse/50 g de cassonade
¼ de cuil. à café de gingembre moulu
3 cuil. à soupe de crème 35 %
4 bananes très fermes
1 cuil. à soupe de brandy

6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un grand bol de service, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la cassonade, le gingembre et la crème; faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Tranchez les bananes sur la longueur, puis coupez en deux sur la largeur. Ajoutez-les à la sauce et remuez délicatement; faites chauffer de 30 à 60 s à MAX.
3 Versez le brandy dans une louche et faites-le chauffer au-dessus d'une flamme. Nappez-en les bananes et faites flamber le tout (voir Conseils du chef, à droite).

Bananes flambées

DON LAST

Bananes chocolatées

3 min

Temps d'attente : aucun

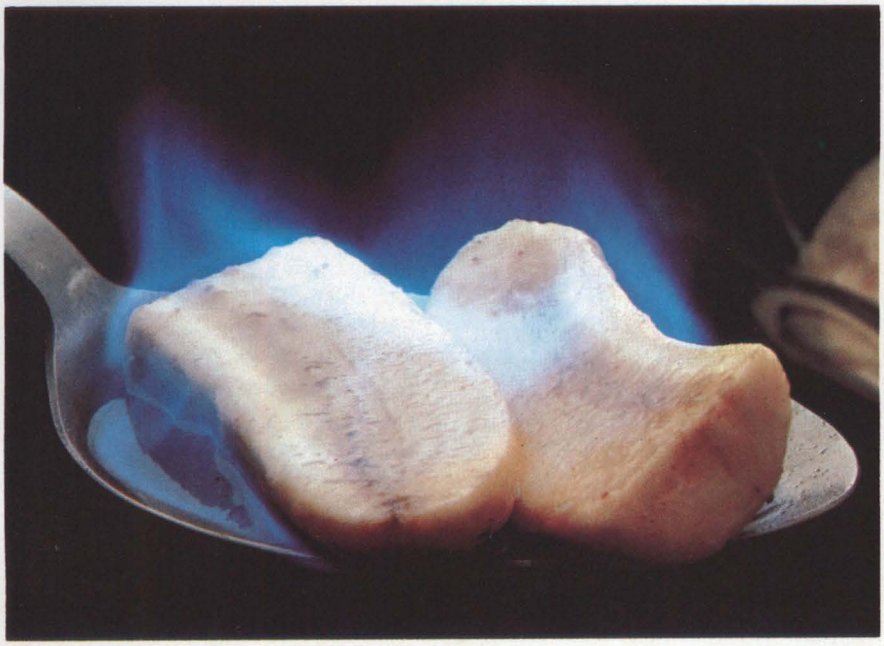
5 bananes fermes
chocolat vermicelle ou perlages multicolores pour décorer
12 oz/350 g de grains de chocolat
2 cuil. à soupe d'huile végétale

10 PERSONNES

1 Tranchez les bananes en morceaux de 1 po/2,5 cm. Étalez les vermicelles ou les perlages dans une assiette.

Bananes chocolatées

2 Faites fondre les grains de chocolat et l'huile dans un bol, 3 ou 3 ½ min à MED., ou jusqu'à ce que les grains soient lustrés et ramollis; remuez bien.
3 Ajoutez-y les bananes, remuez bien, puis soulevez-les à l'aide d'une fourchette à découper, en les secouant légèrement pour que le surplus de chocolat s'égoutte. À l'aide d'un cure-dent, déposez chaque morceau dans les vermicelles ou les perlages. Laissez refroidir de 5 à 10 min, sur une assiette.



Conseils du chef

Prenez bien garde au moment de faire flamber les bananes : la flamme jaillira tout d'abord, puis diminuera en une lueur diffuse. Laissez les flammes s'éteindre complètement avant de servir.

Pain aux bananes

13 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Préparez ce succulent pain-gâteau avec des bananes très mûres. Vous en raffolerez !

¾ de tasse/75 g de farine de blé entier
¾ de tasse/75 g de farine tout usage, tamisée
¾ de tasse/175 g de cassonade
3 oz/75 g de beurre ou de margarine, ramolli
2 cuil. à soupe de lait
2 oeufs
2 bananes très mûres en tranches
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de cannelle ou d'épices mélangées

Pain aux bananes

GARNITURE
½ tasse/50 g de farine tout usage
¼ de tasse/50 g de sucre super fin
2 cuil. à soupe de beurre ou margarine
8 À 10 TRANCHES DE PAIN

1 Foncez un moule à pain de 8 x 4 po/20 x 10 cm de papier ciré graissé.
2 Préparez la garniture : mélangez la farine et le sucre, puis ajoutez le corps gras jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine.
3 Préparez le gâteau : mélangez tous les ingrédients au batteur, à vitesse moyenne, pendant 1 min. Versez dans le moule, lissez bien la surface et couvrez de la garniture. Protégez les extrémités avec de petits morceaux de papier aluminium.
4 Enfournez le moule sur une assiette renversée et faites cuire 9 min à MED., en tournant le moule du quart à 2 reprises. Augmentez à MAX. et laissez cuire de 4 à 6 min (voir Conseils du chef); retirez le papier aluminium après 2 min et tournez le moule 2 fois.
5 Laissez reposer de 5 à 10 min avant de démouler sur une grille. Enlevez le papier ciré et laissez refroidir le gâteau.

VARIANTES
Essayez d'autres garnitures : biscuits au gingembre émiettés, sucre à la cannelle, miettes de gâteau ou noix hachées.

Conseils du chef

Si vous utilisez un moule en verre, vérifiez la cuisson en regardant sous le plat : le centre, doit être cuit. Vous pouvez aussi insérer un cure-dent au centre : il doit en ressortir propre. Enfin, une légère pression du doigt à la surface du gâteau ne doit laisser aucune marque.

Chutney aux bananes et à la noix de coco

30 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un chutney au goût délicat, agréablement relevé de noix de coco. Servez-le avec de l'agneau, du poulet ou des caris; cela donnera à vos plats une petite touche exotique.

1 oignon haché fin
3 tasses/750 ml de vinaigre de malt
de 8 à 10 bananes (2 ½ ou 3 lb/ 1,1 à 1,4 kg)
2 gousses d'ail écrasées
1 tasse/225 g de cassonade foncée
½ cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de cannelle

1 cuil. à café de moutarde sèche
½ cuil. à café de gingembre
¼ de tasse/50 g de noix de coco séchée

ENVIRON 4 lb/1,8 kg

1 Mettez l'oignon et ⅝ de tasse/150 ml de vinaigre dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX.
2 Pelez et tranchez les bananes, incorporez le reste des ingrédients et faites cuire de 25 à 30 min à MAX., en remuant fréquemment. Laissez reposer 10 min.
3 Versez dans des bocaux stérilisés encore chauds, jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Scellez bien et laissez reposer dans un endroit sombre et frais au moins 6 semaines avant de servir. Utilisez dans les 12 mois suivants.

Glaçons parfumés à la banane

4 min

Temps d'attente : aucun

Voici une idée originale et rafraîchissante : des glaçons parfumés pour refroidir votre boisson pétillante préférée.

¾ de tasse/175 g de sucre
1 tasse/225 ml d'eau
1 banane écrasée
¾ de tasse/175 ml de jus d'orange non sucré
3 cuil. à soupe de jus d'ananas non sucré
2 cuil. à soupe de jus de citron
soda au gingembre, limonade ou eau minérale pétillante, réfrigéré(e) pour servir

32 GLAÇONS

1 Mélangez le sucre et l'eau dans un récipient de 3 ¾ tasses/900 ml et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez bouillir 1 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et laissez refroidir. Versez dans des bacs à glaçons et congelez au moins 4 h.
3 Pour servir : déposez 3 ou 4 glaçons dans un verre et versez-y du soda, de la limonade ou de l'eau minérale.

Glaçons parfumés à la banane

Un festin de sole

La sole, poisson à chair délicate et savoureuse, cuit à merveille aux micro-ondes. Servez-la farcie, en sauce ou nature, simplement rehaussée de fines herbes. En quelques minutes, vous pouvez vous régaler de ce poisson tout à fait superbe.

La précision de la cuisson aux micro-ondes vous permet d'obtenir en un rien de temps du poisson cuit à point.

Il ne faut pas confondre la sole véritable, importée d'Europe, et la plie, pêchée dans les eaux canadiennes. La sole possède une texture plus fine que la plie et sa peau plus rugueuse est de couleur plus foncée. Cependant, cela n'empêche pas la plie d'être tout aussi savoureuse.

Lorsque vous faites cuire des soles entières, disposez-les en faisant alterner têtes et queues. Pour les filets, glissez les parties plus minces de l'un sous les parties plus charnues de l'autre. Faites cuire le temps minimal, puis vérifiez la cuisson : la chair doit être blanche et doit se défaire facilement à la fourchette; si ce n'est pas le cas, laissez cuire un peu plus longtemps.

Sole aux fines herbes

DON LAST

Sole aux fines herbes

3½ min

Temps d'attente : 5 min

Demandez au poissonnier de couper la tête et de retirer la peau du poisson.

2 soles entières de 12 oz/350 g, parées
1 cuil. à soupe de beurre
sel et poivre
tranches de citron et fines herbes fraîches pour garnir

2 PERSONNES

1 Badigeonnez les poissons de beurre et assaisonnez généreusement.

2 Disposez-les tête-bêche dans un grand plat peu profond et couvrez d'une pellicule plastique.

3 Faites cuire 3 ½ ou 4 ½ min à MAX., en tournant le plat du quart toutes les minutes. Vérifiez la cuisson du poisson en pressant bien sur la pellicule plastique : il doit être souple et malléable.

4 Laissez reposer 5 min; garnissez de tranches de citron et de fines herbes. Servez avec des pommes de terre nouvelles.

Conseils minceur

Cette recette de sole sera fort appréciée de tous ceux et celles qui surveillent leur poids : chaque portion ne compte que 270 cal/1 135 kJ.

DON LAST

Filets de sole braisés

9 min

Temps d'attente : 5 min

1 carotte émincée
1 branche de céleri émincée
1 petit oignon émincé
le zeste râpé de ½ citron
4 tranches de citron

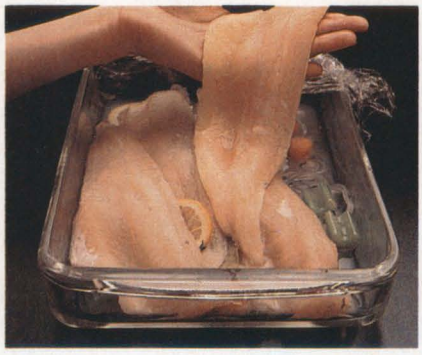
Filets de sole braisés

1 feuille de laurier
1 cuil. à café de persil frais haché
sel et poivre
¼ de tasse/50 ml d'eau
1 ¼ lb/550 g de filets de sole ou de plie, la peau enlevée
bouquets de persil pour garnir

4 PERSONNES

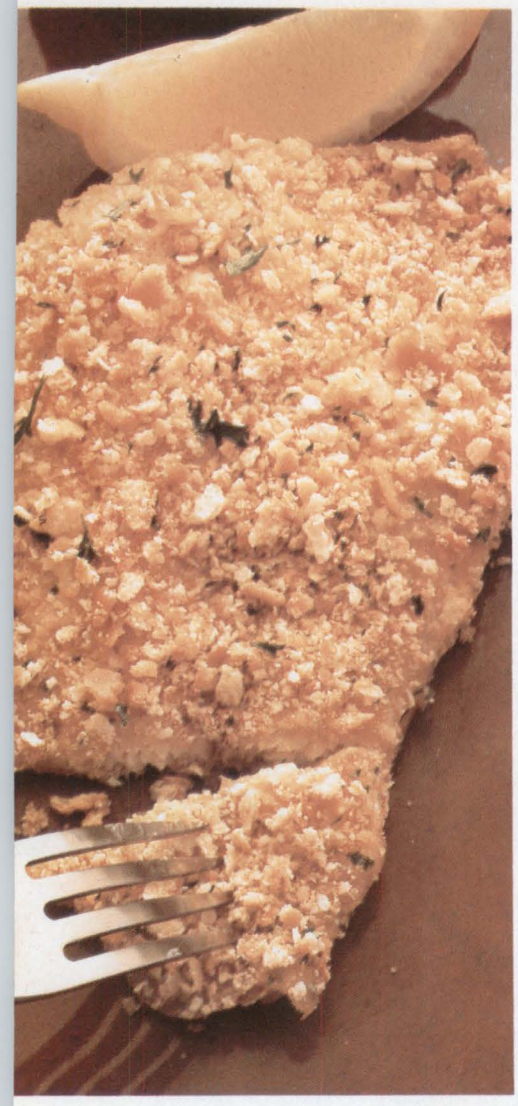
Préparation des filets de sole braisés

Mélangez *tous les ingrédients, sauf le poisson, dans un grand plat peu profond. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 4 à 6 min à MAX.*



Disposez *le poisson sur le dessus, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Faites chevaucher les parties minces au centre. Couvrez de nouveau.*

Faites cuire *de 5 à 7 ½ min à MAX. Retournez les filets et tournez le plat de moitié à mi-temps. Laissez reposer 5 min. Garnissez de persil et servez.*



Filets de sole panés

6¾ min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de craquelins émiettés
1 cuil. à café de persil haché
4 filets de sole ou de plie, de 4 à 6 oz/100 à 175 g chacun, la peau enlevée
2 cuil. à soupe de jus de citron
quartiers de citron pour servir

SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à café de moutarde sèche
1 cuil. à café d'eau
1 cuil. à café de vinaigre de malt
sel et poivre
3 ou 4 cuil. à soupe de crème 15 %

4 PERSONNES

1 Mélangez les craquelins et le persil, badigeonnez le poisson de jus de citron et roulez dans la panure.
2 Disposez les filets sur une rôtissoire, dans un grand plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez de papier ciré et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 5 min.
3 Faites fondre le beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, de 10 à 15 s à MAX. Incorporez la farine, puis ajoutez le lait petit à petit, en remuant bien avec un fouet. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min, en remuant 1 ou 2 fois, jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse.
4 Mélangez moutarde, eau, vinaigre et assaisonnements. Ajoutez à la sauce, incorporez la crème et brassez bien le tout. Servez avec le poisson et garnissez les assiettes de quartiers de citron.

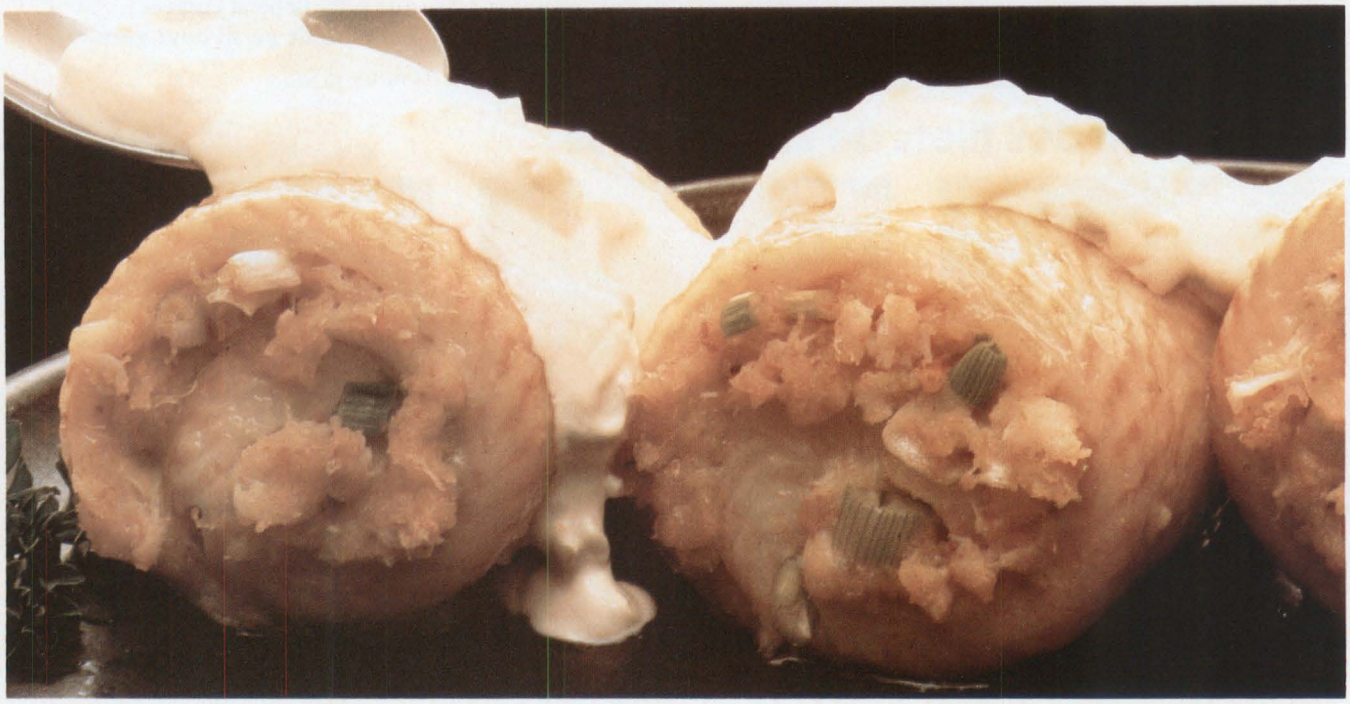
En haut, à gauche : *Filets de sole panés*
Ci-dessous: *Filets de sole farcis*

Conseils du chef

Si désiré, glissez les filets cuits sous le gril préchauffé pendant 2 ou 3 min, en les retournant 1 fois. Garnissez de quartiers de citron et servez.

Micro-trucs

La cuisson se poursuit pendant le temps d'attente. Si le poisson vous semble « presque » cuit à la fin du temps minimal, laissez-le reposer le temps indiqué. S'il est encore transparent, faites-le cuire de 30 à 60 s de plus et vérifiez de nouveau.



Filets de sole farcis

6 min

Temps d'attente : 5 min

4 filets de sole ou de plie, de 4 à 6 oz/100 à 175 g chacun, la peau enlevée
2 cuil. à soupe de beurre

FARCE
1 cuil. à soupe de chapelure fraîche
2 échalotes hachées fin
1 boîte de 6 oz/175 g de chair de crabe défaite
1 cuil. à café de jus de citron
1 oeuf légèrement battu
1 pincée de piment de Cayenne
1 cuil. à café de persil haché

SAUCE
½ tasse/125 ml de crème sure
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de sel

4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients de la farce. Farcissez les filets du mélange. Roulez délicatement et fixez avec des cure-dents. Disposez les roulés en cercle, côté scellé sur le dessous, dans un plat peu profond bien beurré.

2 Faites fondre le beurre à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis badigeonnez-en les filets. Couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire de 5 à 7 ½ min à MAX., en retournant les filets à mi-temps.

3 Laissez reposer 5 min. Mélangez les ingrédients de la sauce dans un petit bol et faites chauffer de 45 à 50 s à MED.-MAX. Versez sur le poisson et servez.

Filets de plie farcis aux épinards

10¼ min

Temps d'attente : 5 min

2 filets de plie de 8 oz/225 g chacun, la peau enlevée
paprika

FARCE
6 oz/175 g de fromage à la crème
1 paquet de 8 oz/225 g d'épinards hachés, décongelés
4 cuil. à soupe de chapelure fraîche
2 cuil. à soupe de pacanes ou de noix de Grenoble hachées fin
2 cuil. à café de lait
2 cuil. à café de mayonnaise
1 pincée de sel

4 PERSONNES

1 Coupez chaque filet en 4 morceaux. Incisez la moitié sur toute la longueur des filets et placez-les sur les 4 autres, dans un grand plat beurré.

2 Dans un bol, faites ramollir le fromage à la crème de 25 à 30 s à MED. Incorporez le reste des ingrédients de la farce.

3 Ouvrez bien les entailles des filets et farcissez du mélange crémeux aux épinards. Saupoudrez le poisson de paprika et couvrez de papier ciré beurré.

4 Faites cuire 10 ou 11 min à MED., en tournant le plat 2 fois, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Laissez reposer 5 min. Servez avec des pommes de terre nouvelles ou en purée.

Filets de plie farcis aux épinards

Micro-trucs

Comme vous le constaterez, les odeurs de cuisson ne sont pas très fortes; mais, si vous voulez quand même rafraîchir l'intérieur du four, déposez une tranche de citron dans un grand bol d'eau chaude et faites bouillir 3 min. Essuyez les parois avec un linge propre.

Conseils du chef

Vous pouvez utiliser indifféremment de la sole ou de la plie dans toutes ces recettes.

Adaptation de recettes : les soupes et les potages

La préparation de potages aux micro-ondes demande moins de temps et d'énergie que vous ne croyez, surtout si vous utilisez des aliments surgelés ou en boîte. De même, l'adaptation de recettes conventionnelles est un jeu d'enfant.

Si vous aimez les soupes, il est facile d'adapter vos recettes préférées à la cuisson aux micro-ondes.

Il n'est pas nécessaire de faire cuire les légumes au préalable : mélangez le liquide, les légumes et la viande dans un plat, en diminuant quelque peu la quantité de liquide et faites cuire le tout en même temps. Pour les légumineuses, utilisez la même quantité de liquide pour le trempage et la cuisson.

Les micro-ondes vous faciliteront la préparation de potages à base d'oeufs et de crème : remuez simplement le mélange au fouet toutes les 30 secondes.

Ci-dessous, à droite : *Potage au céleri et aux pommes de terre*
Ci-dessous, à gauche : *Soupe aux légumes*

Potage au céleri et aux pommes de terre

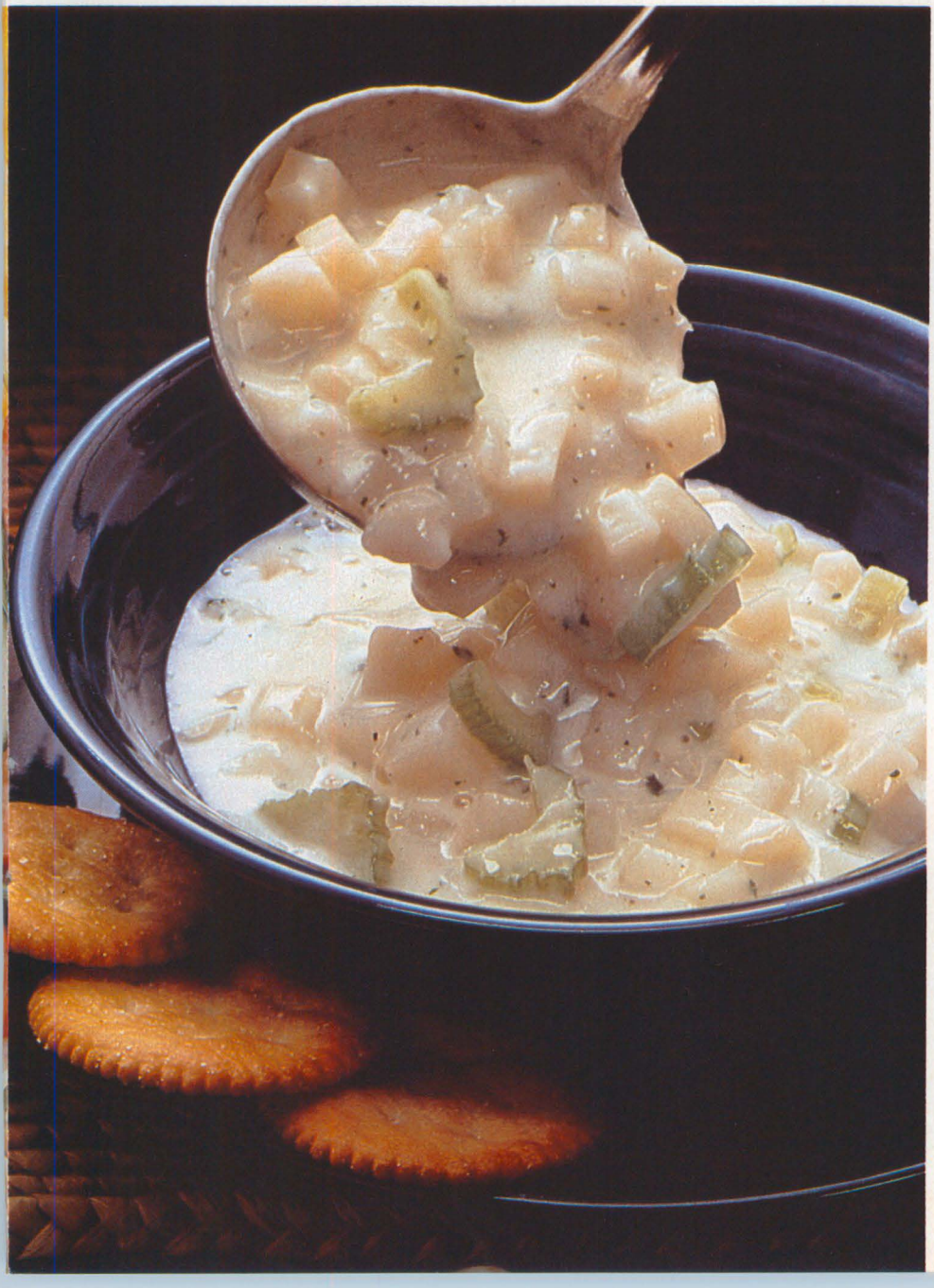
20 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

1 lb/450 g de pommes de terre, coupées en petits cubes
3 grosses branches de céleri tranchées
1 oignon haché
6 cuil. à soupe d'eau
½ cube de bouillon de légumes
4 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de persil haché
poivre noir

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez pommes de terre, céleri, oignon, eau et cube de bouillon émietté; couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Délayez la farine dans un peu de lait, versez dans la casserole et ajoutez le reste du lait et l'eau. Incorporez le beurre, laissez-le fondre, puis ajoutez le persil et poivrez généreusement.
3 Faites cuire à découvert de 10 à 12 min en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Laissez reposer 3 ou 4 min avant de servir.



Soupe aux légumes

18½ min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de bacon maigre non fumé
1 oignon haché
1 carotte émincée
2 branches de céleri, tranchées
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de poulet
1 feuille de laurier
1 boîte de 1 lb 3 oz/539 g de pois verts, égouttés
¼ de cuil. à café de thym
2 cuil. à café de farine tout usage
4 cuil. à soupe de crème 15 % ou de lait concentré
½ cuil. à café de jus de citron
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon entre une double épaisseur de papier absorbant, 3 ½ ou 4 min à MAX., en le retournant 2 fois. Égouttez sur du papier absorbant et hachez.
2 Mélangez oignon, carotte, céleri, eau chaude, cube de bouillon et feuille de laurier; couvrez et faites cuire 10 ou 11 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Passez les pois verts au mélangeur et incorporez-les à la soupe, en y ajoutant le thym. Faites cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX.
4 Délayez la farine dans la crème ou le lait concentré et ajoutez au potage, en brassant avec un fouet. Incorporez le bacon, le jus de citron et les assaisonnements. Faites chauffer à découvert 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement. Jetez la feuille de laurier et servez.

Conseils du chef

Pour un potage vraiment savoureux, servez-vous de bouillon fait maison : déposez une carcasse fraîche ou cuite dans une grande casserole, couvrez d'eau et ajoutez des fines herbes, fraîches ou séchées. Couvrez et faites chauffer à MAX., jusqu'à ébullition, diminuez à MED. et laissez mijoter 30 min ou moins. Passez au tamis avant utilisation.

Potage au boeuf et aux légumes

RECETTE TRADITIONNELLE

Omettez

- 1 cuil. à soupe de beurre
- 1 oignon émincé
- 1 branche de céleri émincée
- 2 carottes émincées sur la longueur
- 1 pomme de terre coupée en cubes de ½ po/12 mm
- 1 cube de bouillon de boeuf, émietté

Diminuez la quantité à 1 ¾ tasse/400 ml

- 3 ¾ tasses/900 ml d'eau
- 1 boîte de 8 oz/227 g de sauce tomate ou de tomates concassées
- ¼ de tasse/25 g de farine tout usage
- 8 oz/225 g de boeuf cuit, coupé en cubes
- ½ cuil. à café de basilic
- 4 oz/100 g de petits pois surgelés
- sel et poivre

4 À 5 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à feu moyen dans une grande casserole épaisse. Faites revenir l'oignon et le céleri dans le beurre, 5 min, jusqu'à tendreté. — Omettez

2 Ajoutez les carottes, la pomme de terre et le cube de bouillon, puis versez l'eau.

3 Amenez à ébullition, puis laissez mijoter lentement de 15 à 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. — Faites cuire de 9 à 11 min à MAX.

4 Déposez la sauce tomate ou les tomates dans un bol et incorporez la farine en fouettant bien. Ajoutez au potage le boeuf, le basilic, les pois, le sel et le poivre, au goût.

5 Laissez mijoter à feu doux de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le potage soit très chaud. — Faites cuire 7 ou 8 min à MAX.

Potage au boeuf

16 min

Temps d'attente : aucun

2 carottes émincées
1 pomme de terre coupée en cubes de ½ po/12 mm
1 oignon émincé
1 branche de céleri tranchée
1 ¾ tasse/400 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de boeuf émietté
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe de farine tout usage
8 oz/225 g de boeuf cuit, coupé en cubes
½ cuil. à café de basilic
4 oz/100 g de pois surgelés
sel et poivre

4 OU 5 PERSONNES

1 Mélangez les légumes, l'eau et le cube de bouillon, couvrez et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Mettez les tomates dans un bol et incorporez la farine à l'aide d'un fouet. Ajoutez cette préparation et le reste des ingrédients au mélange des légumes.

3 Couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût et servez.

Chaudrée de palourdes

22 min

Temps d'attente : aucun

6 tranches de bacon fumé, coupé en morceaux
4 pommes de terre pelées et coupées en petits cubes
1 gros oignon haché
1 boîte de 10 oz/290 g de petites palourdes égouttées et hachées, le liquide réservé
4 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ¼ tasses/550 ml de lait
5/8 de tasse/150 ml de crème 15 %
sel et poivre

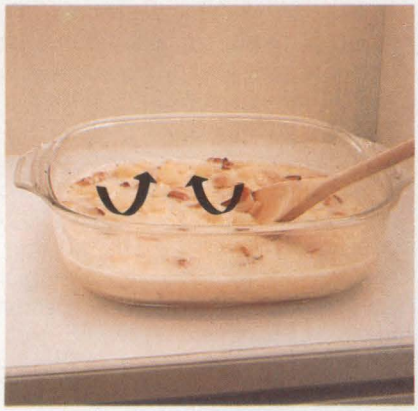
4 PERSONNES

Préparation

Faites cuire *le bacon dans un grand plat couvert, 3 min à MAX. Égouttez et ajoutez les pommes de terre, l'oignon et le liquide réservé.*

Couvrez *et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en remuant 2 fois.*

Délayez *la farine dans 4 cuil. à soupe de lait et ajoutez au potage, en remuant bien. Incorporez le reste du lait et remuez le tout.*



Faites chauffer *de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Incorporez les palourdes et la crème et refaites chauffer de 2 à 4 min. Assaisonnez et servez.*

Soupe aux pois

70 min

Temps d'attente : aucun

Le trempage des pois exige assez de temps, même aux micro-ondes.

5 tasses/1,25 l d'eau chaude
8 oz/225 g de pois verts cassés
1 oignon haché
¼ de cuil. à café de basilic
1 petite feuille de laurier
1 branche de céleri, tranchée
1 grosse carotte émincée
4 à 6 oz/100 à 175 g de jambon cuit, coupé en petits cubes
sel
poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mettez l'eau chaude, les pois, l'oignon, le basilic et la feuille de laurier dans une grande casserole, couvrez et faites cuire de 35 à 40 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à ce que les pois soient tendres.
2 Ajoutez céleri, carottes, jambon et assaisonnements, au goût. Faites cuire à découvert de 35 à 40 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant fréquemment. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire, et servez.

VARIANTE

Pour un potage très velouté, laissez refroidir légèrement la préparation et passez au mélangeur. Réchauffez 2 ou 3 min à MAX. et incorporez un filet de crème au moment de servir.

Crème d'asperges

13½ min

Temps d'attente : aucun

½ petit oignon haché
1 branche de céleri hachée
10 oz/275 g d'asperges surgelées
2 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de muscade
sel
poivre
½ ou 1 cube de bouillon de légumes
2 ½ tasses/600 ml de lait
2 ⅛ tasses/100 g de riz cuit bien égoutté
¼ de cuil. à café de paprika

4 PERSONNES

1 Mélangez l'oignon, le céleri et les asperges dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 6 ½ ou 7 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Passez au mélangeur, déposez dans une casserole propre et incorporez la farine, la muscade, les assaisonnements, le cube de bouillon et le lait.
3 Ajoutez le riz, couvrez et faites chauffer 7 ou 8 min à MAX. Saupoudrez de paprika et servez.

Ci-dessus : *Crème d'asperges*
Ci-dessous : *Soupe aux pois*

Soupe à l'oignon

17 min

Temps d'attente : aucun

Selon la méthode de cuisson habituelle, les oignons brunissent dans le beurre, donnant à la soupe une couleur riche et prononcée. Ici, nous ajoutons du consommé de boeuf, mais vous pouvez aussi, au goût, ajouter un peu de préparation pour sauce brune.

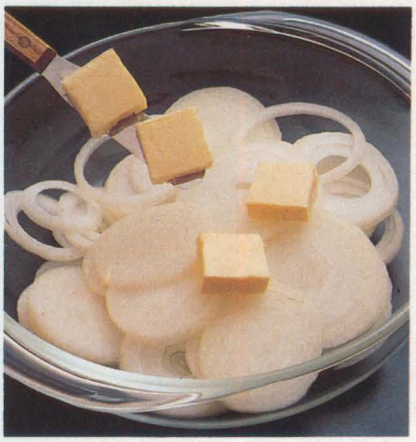
1 lb/450 g d'oignons finement émincés
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 boîtes de 10,4 oz/227 g de consommé de boeuf
eau chaude, pour ajouter
6 tranches de pain croûté, grillées
8 oz/225 g de gruyère râpé
2 cuil. à soupe de parmesan

4 PERSONNES

Conseils du chef

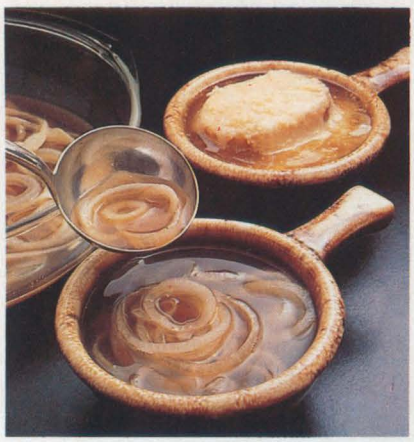
Servez-vous de pain de blé ou de grain entier tartiné d'extrait de levure ou de moutarde de Dijon et ne le faites pas griller. Au goût, ajoutez à la soupe 3 cuil. à soupe de noix de Grenoble grossièrement hachées, avant d'y déposer le pain et le fromage.

Préparation de la soupe à l'oignon



Mettez *les oignons et le beurre dans une grande casserole, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté.*

Ajoutez *au consommé assez d'eau chaude pour obtenir 5 tasses/ 1,25 l de liquide. Incorporez aux oignons et faites cuire de 6 à 8 min à MAX.*



Versez *dans des bols, garnissez de pain et de fromage et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en tournant les bols à 3 reprises.*

Gâteau au fromage citronné

Personne ne pourra résister à ce succulent gâteau au fromage crémeux et onctueux, nappé d'une garniture aux fruits riche et sucrée.

Si les gâteaux au fromage n'existaient pas, il faudrait les inventer spécialement pour la cuisson aux micro-ondes.

Vous vous surpasserez en servant ce magnifique gâteau au fromage à l'heure du thé ou au dessert.

Le mélange crémeux et riche reste bien onctueux et ne se fendille pas pendant la cuisson. Évitez qu'il ne cuise trop (comme toute préparation riche et crémeuse). Il est donc préférable de faire cuire le gâteau à MED. et de le tourner fréquemment pour assurer une cuisson uniforme. Préparez ce gâteau la veille et réfrigérez-le pour de meilleurs résultats.

Si désiré, utilisez un moule rectangulaire de 10 x 6 po/20 x 15 cm. En outre, pour obtenir de meilleurs résultats et une cuisson uniforme, protégez les extrémités avec du papier aluminium pendant la première moitié du temps de cuisson.

Gâteau au fromage citronné

Et, dernier conseil, mettez-vous un morceau de côté, car il disparaîtra vite, presque aussi vite qu'il a cuit !

Micro-trucs

Si la confiture de fraises est trop épaisse, faites-la chauffer de 30 à 40 s à MED., puis incorporez le jus de citron. Ne la faites surtout pas surchauffer, sinon la glace sera ratée.

Gâteau au fromage citronné

14¼ min

Temps d'attente : 10 min

2 oz/50 g de beurre
4 oz/100 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés nature, émiettés
1 lb/450 g de fromage de lait caillé
½ tasse/100 g de sucre super fin
le zeste finement râpé de 1 citron
3 cuil. à soupe de jus de citron
3 oeufs
4 cuil. à soupe de confiture de fraises
1 cuil. à soupe de jus de citron

8 PERSONNES

VARIANTES

Remplacez la confiture de fraises par de la confiture de cassis ou d'abricots et le jus de citron par du jus d'orange.

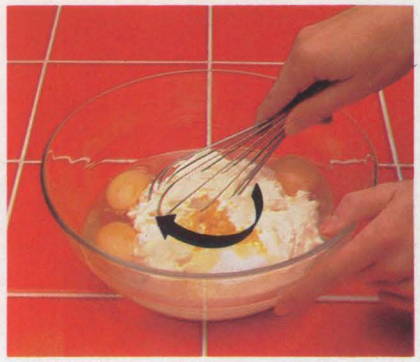
Conseils du chef

Démoulez le gâteau avant de le glacer : décollez les parois avec un couteau, couvrez le gâteau de papier ciré et renversez-le sur une assiette. Retirez le moule, puis le papier ciré et retournez-le sur une assiette de service. Enlevez le papier du dessus et nappez le gâteau de la glace aux fraises.

Préparation du gâteau au fromage citronné

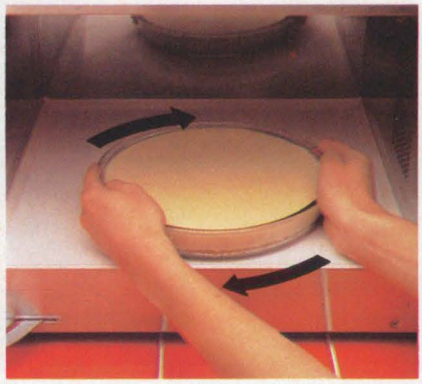
Faites fondre *le beurre dans un moule rond de 9 po/23 cm, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Versez-le sur les biscuits émiettés, dans un bol, et mélangez bien pour faire la croûte.*

Taillez *une double épaisseur de papier ciré et foncez la base du moule, en pressant bien. Déposez les biscuits et pressez bien, en les étendant uniformément.*

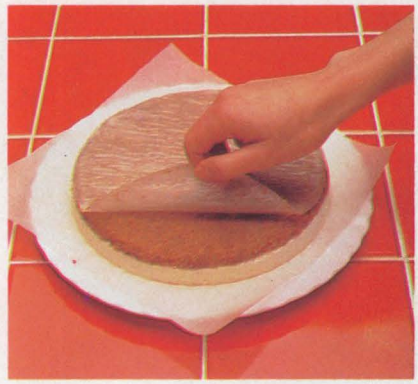


Faites cuire *1 ½ min à MAX., puis réservez. Faites ramollir le fromage pendant 1 min à MED. Incorporez sucre, zeste et jus de citron et oeufs et battez jusqu'à consistance homogène.*

Faites cuire *4 ou 5 min à MED., en fouettant à mi-temps. Fouettez à la fin du temps de cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux, puis versez dans le moule.*



Lissez bien *la surface et faites cuire de 7 à 10 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Retirez du four et laissez reposer 10 min.*



Laissez refroidir *complètement et réfrigérez jusqu'au lendemain. Démoulez (voir Conseils du chef). Mélangez la confiture et le jus de citron et versez cette glace sur le gâteau.*

Saucisses et saucissons

Fini le bifteck et les pommes de terre ! Essayez maintenant ces savoureuses recettes à base de saucisses et de saucissons. Vous verrez, elles plairont à toutes les personnes avides de nouveautés !

Le terme saucisse évoque de nos jours beaucoup plus que la simple saucisse de porc. En effet, la plupart des supermarchés offrent à leur clientèle un choix varié de saucisses et de saucissons du monde entier.

La saucisse de Francfort est sans doute la plus connue : il s'agit d'une saucisse de texture homogène, à saveur délicate, recouverte d'une peau très fine. Elle est fumée et prête à manger, chaude ou froide. On s'en sert surtout pour préparer les fameux hot-dogs et pour accompagner la salade de pommes de terre à l'allemande, servie avec un choix de moutardes.

La cabanos est une saucisse allemande très pimentée et aillée, d'une texture plus grossière, semblable à la chorizo, saucisse espagnole entrant dans la composition de la paella, et au pepperoni, saucisson italien couramment utilisé pour les pizzas.

Saucisses bouillies en salade

DON LAST

Ces saucisses ne peuvent être mangées nature; mais apprêtées en divers plats réunissant une foule d'autres ingrédients, elles sont absolument délicieuses et très nourrissantes.

La saucisse de Toulouse s'apparente à la saucisse ordinaire. On peut la servir frite ou grillée, ou l'ajouter à des potages et à des plats en casserole.

Chaque pays a ses spécialités. N'ayez pas peur d'essayer d'autres variétés de saucisses et de saucissons en vente dans les charcuteries. Retirez tout simplement la pellicule qui les recouvre et en cas de doute, demandez simplement si l'on doit ou non les faire cuire avant de les déguster.

Saucisses bouillies en salade

19 min

Temps d'attente : 10 min

2 saucisses à bouillir de 8 ½ oz/241 g chacune

SALADE DE RIZ

1 tasse/225 g de riz à grains longs
3 ou 4 cuil. à soupe de vinaigrette à la française
2 gousses d'ail écrasées
1 boîte de 7 oz/200 g de maïs sucré en grains, égoutté
½ poivron rouge épépiné et coupé en petits dés
½ poivron vert épépiné et coupé en petits dés
4 échalotes hachées fin
3 branches de céleri, émincées
1 pomme rouge coupée en petits dés et arrosée de jus de citron
sel et poivre

GARNITURE

¼ de concombre en tranches
5 échalotes
1 petite botte de moutarde blanche et de cresson

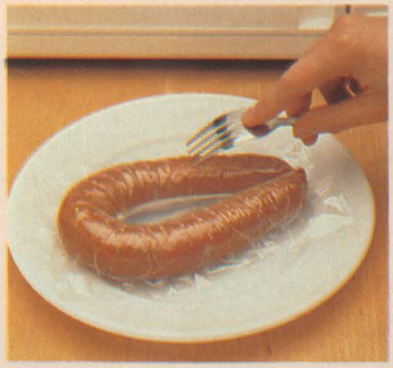
4 PERSONNES

1 Faites cuire le riz selon les indications données dans le fascicule 9, page 249. Laissez reposer 5 min, puis ajoutez la vinaigrette et l'ail. Laissez refroidir.

2 Faites cuire la saucisse : piquez l'emballage et la saucisse à plusieurs endroits, déposez-les sur une assiette et faites cuire 2 min à MAX. Retournez-les et faites cuire encore 2 min. Laissez reposer 5 min, puis coupez les saucisses en tranches de ¼ de po/6 mm. Laissez refroidir.

3 Mélangez bien riz, maïs, poivrons, échalotes émincées, céleri et pommes. Assaisonnez au goût et remuez. Mettez la salade de riz sur un grand plateau de service, en creusant un petit puits au centre. Disposez les échalotes en cercle, sur le riz, puis cinq tranches de saucisse, se chevauchant, entre les échalotes entières. (Voir illustration). Disposez ensuite 3 tranches de concombre, chevauchant les saucisses, entre les échalotes, puis 5 autres tranches de saucisse, comme auparavant. Terminez avec un cercle de concombres, puis de saucisses et ajoutez la petite botte de moutarde et de cresson.

Micro-trucs



Pour faire cuire les saucisses, il n'est pas nécessaire de les retirer de l'emballage : piquez-les simplement avec un couteau ou une fourchette, en prenant soin de bien piquer la saucisse elle-même, pour éviter qu'elle n'éclate dans le four.

Saucisses et saucissons

Charcuterie allemande
Bockwurst - *fumée, à saveur douce*
Bratwurst - *saveur douce aux fines herbes*
Cabanos - *très piquante, granuleuse et grasse*
Saucisse de Francfort - *fumée, à saveur douce*
Saucisse traditionnelle - *à saveur douce, plutôt charnue, semblable à la saucisse de Francfort*

Charcuterie espagnole
Chorizo - *très pimentée, à texture plutôt granuleuse*

Charcuterie italienne
Pepperoni - *mini-salami*

Charcuterie polonaise
Zywiecka - *piquante, grasse, aillée*
Wiejska - *semblable au zywiecka*

Charcuterie hollandaise
Saucisse fumée - *prête à manger, chaude ou froide, semblable à la saucisse de Francfort*
Frikandellen - *fumée, à saveur et à texture délicates*

Salade de pommes de terre et de saucisses à l'allemande

16 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de pommes de terre rouges, coupées en cubes de ½ po/12 mm
5/8 de tasse/150 ml d'eau bouillante
6 cuil. à soupe de mayonnaise
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à soupe de moutarde forte
1 cuil. à café de vinaigre de vin
½ cuil. à café de sucre
1 pincée d'aneth
sel et poivre
2 saucisses allemandes traditionnelles ou saucisses de Francfort de 8,8 oz/250 g chacune

4 PERSONNES

1 Mettez les pommes de terre, l'eau et le sel, au goût, dans une casserole, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté; égouttez bien.
2 Mélangez le reste des ingrédients, sauf les saucisses, puis ajoutez les pommes de terre et remuez le tout.
3 Disposez les saucisses près du bord d'une grande assiette de service et incisez-les tous les 2 po/5 cm en diagonale. Déposez la salade au centre de l'assiette.
4 Couvrez et faites cuire de 10 à 15 min à MED., puis servez.

Salade de pommes de terre et de saucisses à l'allemande

Conseils du chef

Vous pouvez garder cette salade au réfrigérateur pendant 2 jours environ. Elle est délicieuse froide, mais vous pouvez réchauffer une portion, à couvert, de 5 à 7 min à MED., en remuant la salade 2 fois.

Choucroute

12 min

Temps d'attente : aucun

Servez avec du pain de seigle foncé.

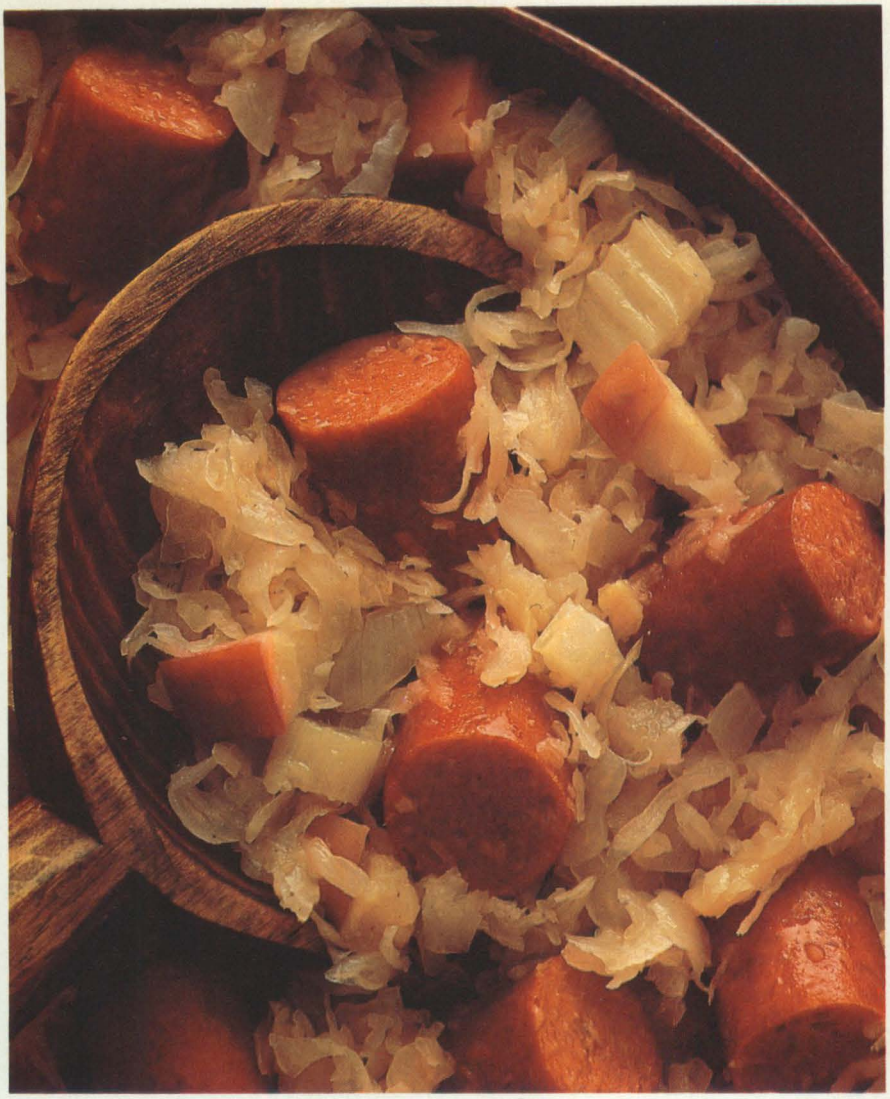
1 pomme coupée en petits morceaux
1 oignon haché
2 branches de céleri hachées
1 bocal de 1 lb/454 g de choucroute, égouttée
1 boîte de 13,3 oz/376 g d'ananas broyés, égouttés
2 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre
½ cuil. à café de purée d'ail
2 saucisses cabanos de 4,4 oz/125 g chacune, coupées en tronçons de 1 po/2,5 cm

4 PERSONNES

1 Mélangez la pomme, l'oignon et le céleri, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et faites chauffer de 8 à 10 min à MAX., en remuant 1 fois.

VARIANTE

Remplacez les saucisses cabanos par huit saucisses de Francfort.



Micro-trucs

Les saucisses fumées étant assez grasses, piquez-les à la fourchette pour que le gras s'écoule pendant la cuisson.

À gauche : *Choucroute*
Ci-dessous : *Brochettes de saucisses de porc*

Brochettes de saucisses de porc

6 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à café de sauce soya
1 boîte de 12 oz/350 g d'ananas en morceaux égouttés, le jus réservé
2 paquets de 8 oz/227 g de saucisses de porc fumées hollandaises, la peau enlevée
½ poivron vert épépiné et coupé en 12 morceaux de 1 po/2,5 cm

4 PERSONNES

1 Dans un petit bol, mélangez la cassonade et la fécule de maïs, incorporez la sauce soya et le jus d'ananas et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement. Réservez.

2 Coupez chaque saucisse en 8 morceaux et piquez-les avec une fourchette. Enfilez saucisses, poivrons et ananas sur des brochettes de bois.

3 Déposez les brochettes sur une rôtissoire et badigeonnez de la moitié du mélange à glacer; faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Retournez et déplacez les brochettes, badigeonnez du reste du mélange et faites chauffer encore 3 min à MAX. Servez avec du riz bouilli, arrosé du jus de cuisson des brochettes.

VARIANTE

Pour des brochettes à saveur et à texture différentes, embrochez aussi des tomates cerises et des champignons.

Saucisses allemandes en salade

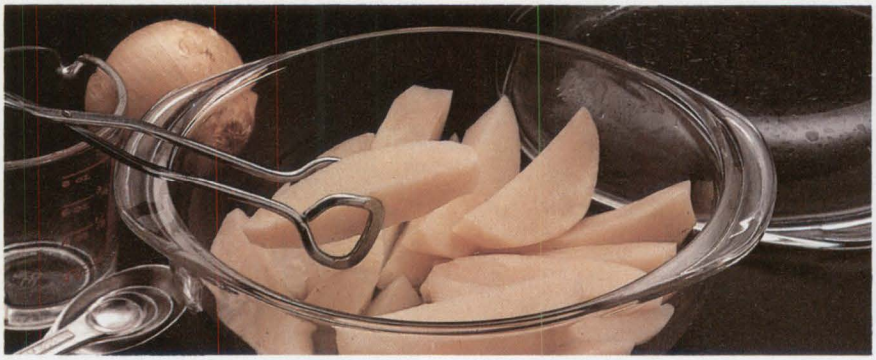
23½ min

Temps d'attente : aucun

4 pommes de terre pelées et coupées en quartiers
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
sel
4 tranches de bacon
1 oignon haché
¼ de tasse/50 g de sucre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de graines de céleri
poivre
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 paquet de 6,3 oz/180 g de saucisses bockwurst

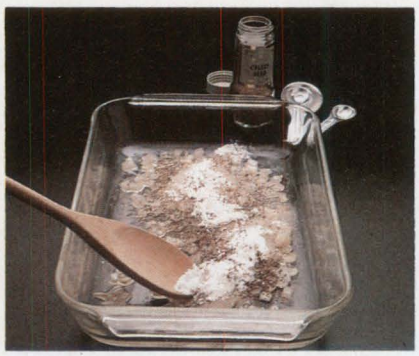
4 PERSONNES

Préparation des saucisses allemandes en salade



Mettez *les pommes de terre dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, ajoutez la moitié de l'eau et une pincée de sel. Remuez bien, couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en brassant bien et en déplaçant les pommes de terre à mi-temps de cuisson. Les pommes de terre doivent être tendres. Égouttez, puis coupez en gros morceaux.*

Disposez *le bacon sur une rôtissoire, dans un grand plat peu profond. Couvrez de papier absorbant et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Coupez-le en morceaux et réservez le gras.*



Ajoutez *l'oignon haché au gras de bacon, dans le plat, et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Incorporez sucre, farine, graines de céleri, sel et poivre au goût, puis mélangez bien le tout.*

Incorporez *le reste de l'eau et le vinaigre, puis faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Émiettez, puis ajoutez le bacon au mélange.*

Incorporez *les pommes de terre et mélangez parfaitement. Disposez les saucisses sur le dessus et faites cuire le tout de 6 à 8 min à MAX., en remuant les pommes de terre et en retournant les saucisses à mi-temps.*

Hot-dog à l'allemande

6 min

Temps d'attente : aucun

Si vous ne trouvez pas de petits pains de seigle, servez-vous de petits pains de blé entier. Au goût, remplacez les saucisses bockwurst par des saucisses de Francfort.

1 oignon tranché en rondelles fines
1 cuil. à soupe de beurre
2 paquets de 6,3 oz/180 g de saucisses bockwurst
8 petits pains de seigle
moutarde allemande ou de Dijon

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, de 5 à 7 min à MAX.
2 Disposez les saucisses sur les oignons, couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.
3 Glissez une saucisse dans chaque petit pain, recouvrez de rondelles d'oignon et garnissez de moutarde au goût. Servez avec un verre de bière.

Hot-dog à l'allemande

Saucisses de Toulouse en ragoût

21½ min

Temps d'attente : aucun

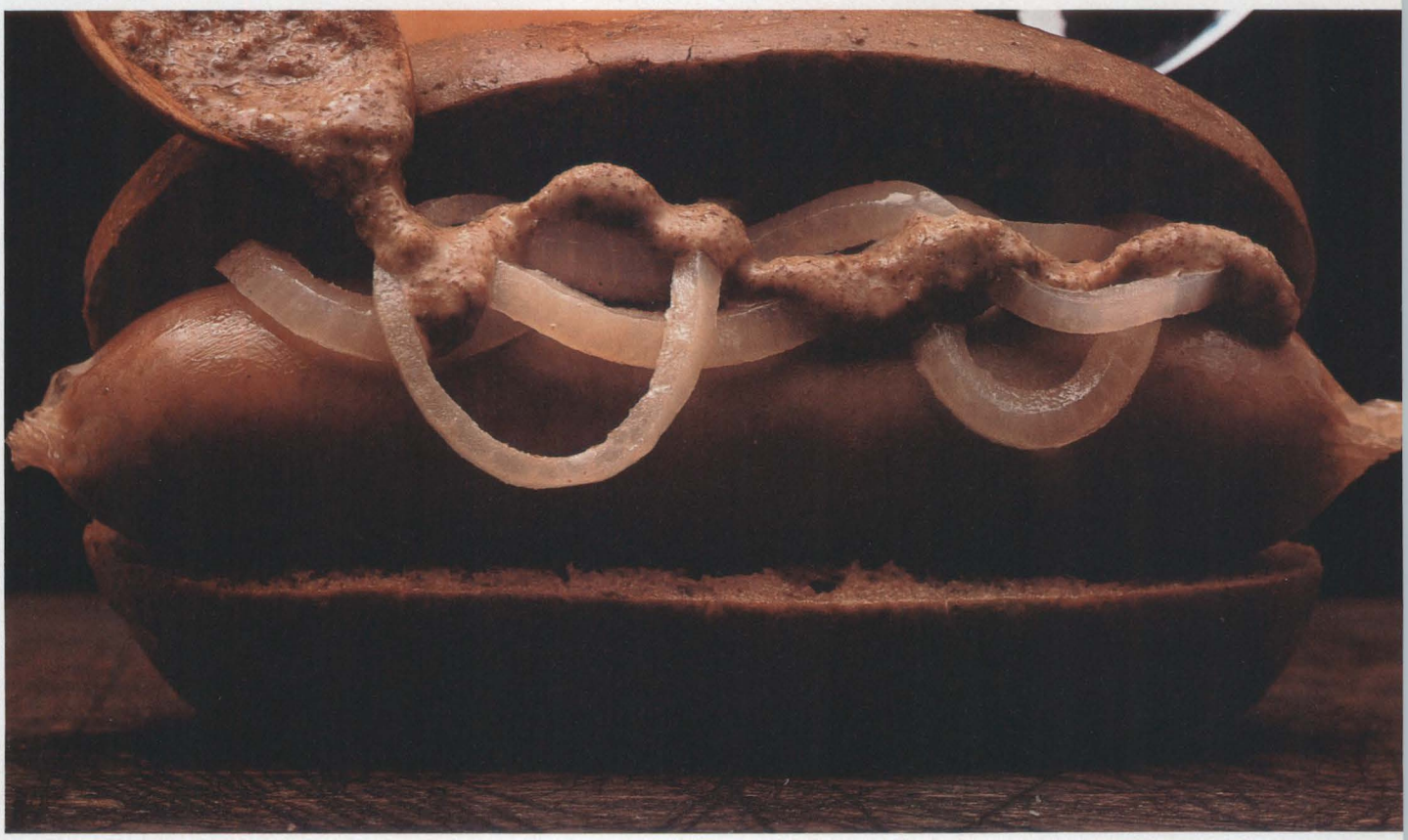
2 cuil. à soupe de beurre
8 saucisses de Toulouse
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon haché
1 morceau de 8 oz/225 g de lard non fumé, coupé en cubes de ½ po/12 mm
1 gousse d'ail écrasée
¼ de cuil. à café de thym
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots cannellini, égouttés
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet

4 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Déposez le beurre et les saucisses dans le plat et faites cuire 7 ½ ou 8 min à MAX., en les retournant à mi-temps.
2 Versez l'huile dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l et ajoutez l'oignon, le lard, l'ail et le thym. Couvrez et faites cuire 5 ou 5 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez les saucisses, les haricots, la pâte de tomates et les assaisonnements au goût. Ajoutez le bouillon et brassez bien.
3 Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Vérifiez la cuisson des saucisses.
4 Servez chaud avec des pommes de terre en purée ou des frites bien croustillantes.

Micro-trucs

Suivez les instructions du fabricant lorsque vous utilisez un plat à brunir. Ne le faites jamais préchauffer plus longtemps que le temps requis, sinon vous risquez d'endommager votre four. Certains fabricants recommandent même de placer le plat sur une assiette en verre renversée ou un support spécial pour four micro-ondes.



Muffins

Ces muffins, que nous connaissons tous si bien, sont de petits gâteaux salés ou sucrés, servis habituellement avec du beurre, très différents des muffins de type anglais qui se mangent en général grillés et tartinés.

Les muffins se préparent si facilement et rapidement au four micro-ondes que vous voudrez certainement en déguster tous les jours de la semaine.

Vous pouvez varier les mélanges à l'infini : au petit déjeuner, dégustez des muffins au bacon ou aux bleuets; pour le repas du midi, servez des muffins de blé entier ou des muffins au fromage avec un potage ou une chaudrée de poisson. Ou encore, servez des muffins salés comme plat d'accompagnement.

Il faut prendre bien soin de ne pas trop battre le mélange, sinon les muffins seront durs et secs. Assurez-vous, au moment de mélanger les ingrédients secs, de ne pas laisser de traces de farine. Le mélange non cuit doit être homogène et de texture légèrement granuleuse.

Le mélange doit être légèrement plus liquide pour la cuisson aux micro-ondes que pour la cuisson conventionnelle. Versez-le dans deux moules en papier superposés et placés dans des ramequins, des moules à muffins ou des petits plats à dessert.

Le mélange non cuit se conserve quelques jours au réfrigérateur. Les muffins sont meilleurs frais et bien chauds : ne faites donc cuire que la quantité désirée, c'est facile et rapide.

Muffins piquants au fromage

Préparation des muffins

Déposez *dans un moule à muffins ou des ramequins individuels une double épaisseur de caissettes en papier. Si vous ne faites cuire que trois ou quatre muffins à la fois dans un moule à muffins, laissez un espace libre entre chacun pour assurer une cuisson uniforme.*

Mélangez *tous les ingrédients assez rapidement, sans trop les battre, afin que la préparation soit juste homogène et légèrement granuleuse.*

Remplissez *les moules à moitié, jamais plus. Saupoudrez le dessus des muffins de la garniture de votre choix, s'il y a lieu.*

Disposez *au four, en cercle, et faites cuire à MAX., le temps nécessaire (voir recettes individuelles), en tournant et en déplaçant les moules à mi-temps.*

Glissez *les moules sur une grille métallique et laissez reposer 3 ou 4 min, puis laissez refroidir.*

Muffins piquants au fromage

10 min

Temps d'attente : 15 min

N'utilisez pas de cheddar en bloc, emballé sous vide, mais plutôt un fromage bien sec.

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
2 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de sel
1 sachet d'assaisonnements piquants pour tacos
2/3 tasse/100 g de semoule de maïs
1 oeuf battu
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé

30 MUFFINS

1 Mettez dans une tôle à muffins ou des ramequins individuels une double épaisseur de moules en papier.

2 Tamisez la farine, la poudre à pâte et le sel, puis incorporez les assaisonnements piquants et la semoule de maïs. Ajoutez l'oeuf et le lait et battez juste assez pour obtenir un mélange homogène et granuleux.

3 Remplissez les moules à moitié, saupoudrez le dessus de fromage et faites cuire, selon les instructions ci-dessus, 2 ou 2 ½ min à MAX., (four de 500 watts, 3 ½ ou 4 min), en tournant les moules à mi-temps.

4 Retirez du four et laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir dans les moules. Faites de même avec le reste du mélange.

Micro-trucs

Vérifiez la cuisson des muffins en pressant légèrement le dessus : il ne doit pas y avoir de marque et la surface doit paraître légèrement humide. Si les muffins ont tendance à s'affaisser lorsque vous ouvrez la porte du four, c'est qu'ils ne sont pas encore assez cuits. Les traces d'humidité en surface disparaissent pendant le temps d'attente.

Muffins au maïs

5¼ min

Temps d'attente : 9 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
2 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de sel
4 cuil. à soupe de semoule de maïs
1 cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
1 pincée d'ail en poudre
2 oeufs battus
1 cuil. à soupe d'huile
4 oz/100 g de maïs sucré en grains, décongelé ou égoutté, selon le cas
3 cuil. à soupe de lait
½ poivron vert haché fin
½ petit oignon haché fin

15 MUFFINS

1 Mettez dans une tôle à muffins ou des ramequins une double épaisseur de moules en papier.

2 Tamisez la farine, la poudre à pâte et le sel, ajoutez le reste des ingrédients et remuez pour obtenir un mélange homogène et granuleux.

3 Remplissez les moules à moitié et faites cuire, selon les instructions de la p. 1105, de 1 ¾ à 2 ¼ min à MAX., (four de 500 watts, de 2 ¾ à 3 ¼ min), jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.

4 Retirez du four et laissez reposer 3 min. Déposez sur une grille métallique et laissez refroidir dans les moules en papier. Faites de même avec le reste du mélange.

Muffins aux carottes

10 min

Temps d'attente : 12 min

1 tasse/50 g de son
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 grosse carotte finement râpée
1 ¾ tasse/225 g de farine de blé entier
½ cuil. à café de cannelle
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 oeuf battu
2 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de bicarbonate de soude

20 MUFFINS

1 Mettez dans une tôle à muffins ou des ramequins une double épaisseur de moules en papier.

2 Faites tremper le son dans la moitié du lait de 5 à 10 min.

3 Incorporez le reste des ingrédients, sauf la poudre à pâte et le bicarbonate.

4 Délayez la poudre à pâte et le bicarbonate dans le reste du lait et ajoutez au premier mélange.

5 Remplissez les moules à moitié et faites cuire selon les instructions de la p. 1105, de 2 ¼ à 2 ¾ min à MAX., (four de 500 watts, de 3 ¼ à 3 ¾ min).

6 Retirez du four, laissez reposer 3 min, puis refroidir sur une grille. Répétez avec le reste de la préparation.

Muffins aux raisins et à l'orange

5 min

Temps d'attente : 6 min

5 cuil. à soupe de flocons d'avoine
1 tasse/100 g de farine de blé entier
2 cuil. à soupe d'huile
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 pincée de sel
2 oz/50 g de raisins secs
2 oeufs légèrement battus
le zeste râpé de ½ orange
2 cuil. à café de poudre à pâte
6 cuil. à soupe de lait

12 MUFFINS

1 Mettez dans une tôle à muffins ou des ramequins individuels une double épaisseur de moules en papier.

2 Mélangez bien les flocons d'avoine et la farine, puis ajoutez le reste des ingrédients, sauf la poudre à pâte et le lait.

3 Délayez la poudre à pâte dans le lait et incorporez rapidement au mélange sans trop le battre.

4 Remplissez les moules à moitié et disposez-les en cercle dans le four.

5 Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., (four de 500 watts, 4 ou 4 ½ min), en suivant les instructions de la p. 1105.

6 Laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir sur une grille métallique. Faites de même avec le reste du mélange.

Muffins au son et au miel

3 min

Temps d'attente : 3 min

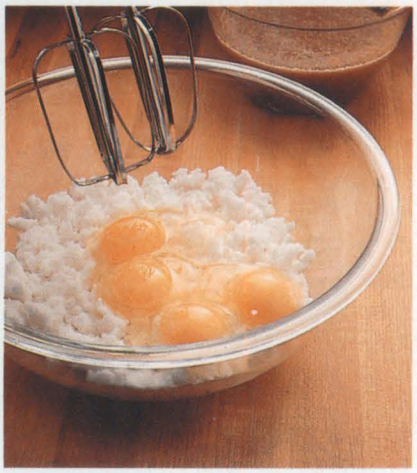
Ce mélange se garde bien au réfrigérateur pendant 1 semaine. Si désiré, vous pouvez quadrupler la recette. Il suffit de suivre les indications données ci-dessous.

½ tasse/125 ml d'eau bouillante
1 ⅔ de tasse/75 g de son
2 cuil. à soupe de miel liquide
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à soupe de margarine molle
1 oeuf battu
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage, tamisée
1 pincée de sel
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
4 cuil. à soupe de babeurre
45 À 50 MUFFINS

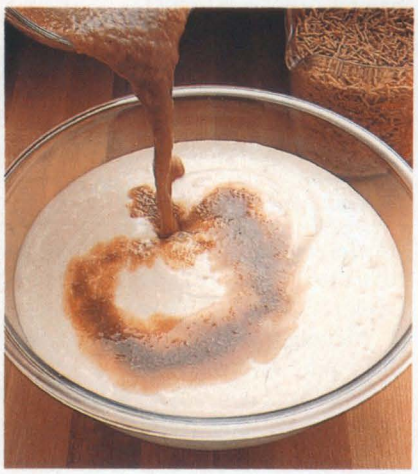
Micro-trucs

Les garnitures, la mélasse et la cassonade donnent belle apparence aux muffins et la semoule de maïs ajoute parfois de la couleur.

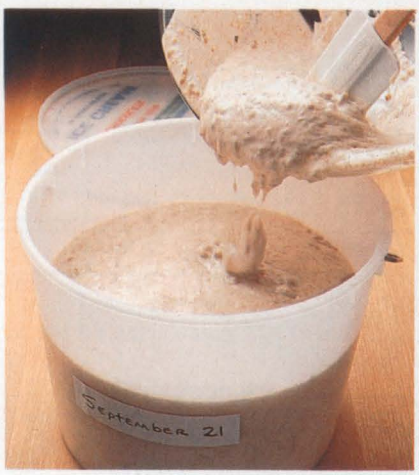
Préparation des muffins au son et au miel



Faites tremper *le tiers du son dans l'eau bouillante, incorporez le miel et réservez. Dans un grand bol, travaillez bien le sucre et la margarine, ajoutez l'oeuf et battez 2 min.*



Incorporez *la farine, le sel et le son détrempé, puis délayez le bicarbonate dans le babeurre et ajoutez au premier mélange, avec le reste du son. Mélangez bien le tout avec une cuiller en bois.*



Battez *bien, puis versez dans un récipient en polythène. Couvrez, gardez au réfrigérateur 1 semaine. Pour faire cuire les muffins, suivez les indications de la p. 1105, en comptant de 2 ½ à 4 ½ min à MAX. pour 6 muffins.*

Muffins au bacon

3 min

Temps d'attente : 6 min

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de paprika
1 pincée de sel
2 oz/50 g de cheddar fort râpé
2 tranches de bacon cuit et émietté
1 petit oignon haché fin
½ tasse/125 ml de lait
3 cuil. à soupe d'huile
1 oeuf battu

12 MUFFINS

1 Mettez dans une tôle à muffins ou des ramequins individuels une double épaisseur de moules en papier.

2 Tamisez ensemble farine, poudre à pâte, paprika et sel; mélangez bien.

3 Incorporez le fromage, le bacon et l'oignon.

4 Mélangez bien le lait, l'huile et l'oeuf et ajoutez aux ingrédients secs d'un seul coup, en évitant surtout de trop battre le mélange.

5 Remplissez les moules aux trois quarts et lissez bien la surface. Faites cuire à MAX., selon les instructions de la p. 1105, 1 ½ ou 2 min (four de 500 watts, 3 min).

6 Laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir sur une grille métallique. Faites de même avec le reste du mélange.

Muffins au blé entier et à la cassonade

3 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/225 g de farine de blé entier
2 cuil. à soupe de cassonade
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe de mélasse
6 cuil. à soupe de lait
3 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oeuf battu
2 oz/50 g de raisins secs

10 MUFFINS

1 Mettez dans une tôle à muffins ou des ramequins individuels une double épaisseur de moules en papier.

2 Mélangez farine, cassonade, poudre à pâte et sel.

3 Mélangez la mélasse, le lait, l'huile et l'oeuf et ajoutez aux ingrédients secs, avec les raisins. Mélangez bien, sans trop battre la préparation toutefois.

4 Remplissez les moules à moitié et faites cuire selon les instructions de la p. 1105, 1 ½ min à MAX., (four de 500 watts, 2 ½ min), jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Laissez reposer 5 min. Faites de même avec le reste du mélange.

En haut : *Muffins au blé entier et à la cassonade*
En bas : *Muffins au bacon*

Conseils du chef

Il est très important de bien tamiser les ingrédients secs afin que la levure soit parfaitement distribuée dans tout le mélange. Au besoin, tamisez-les à plusieurs reprises. La semoule de maïs, par contre, ne se tamise pas : il faut alors délayer la poudre à pâte dans le liquide avant de l'ajouter aux autres ingrédients secs.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.*, (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 40

Desserts 1081
- Banane royale chaude 1081
- Bananes chocolatées 1083
- Bananes flambées 1083
- Bananes piquantes au four 1082
- Chutney aux bananes et à la noix de coco 1084
- Gâteau au fromage citronné 1097
- Glaçons parfumés à la banane 1085
- Pain aux bananes 1084
- Tarte à la banane 1082

Muffins
- Muffins au bacon 1108
- Muffins au blé entier et à la cassonade 1108
- Muffins au maïs 1106
- Muffins au son et au miel 1107
- Muffins aux carottes 1106
- Muffins aux raisins et à l'orange 1106
- Muffins piquants au fromage 1105

Poisson
- Filets de plie farcis aux épinards 1089
- Filets de sole braisés 1087
- Filets de sole farcis 1089
- Filets de sole panés 1088
- Sole aux fines herbes 1087

Saucisses
- Brochettes de saucisses de porc 1101
- Choucroute 1100
- Hot-dog à l'allemande 1103
- Salade de pommes de terre et de saucisses à l'allemande 1100
- Saucisses allemandes en salade 1102
- Saucisses bouillies en salade 1099
- Saucisses de Toulouse en ragoût 1103

Soupes et potages
- Chaudrée de palourdes 1093
- Crème d'asperges 1094
- Potage au boeuf 1092
- Potage au céleri et aux pommes de terre 1091
- Soupe à l'oignon 1095
- Soupe aux légumes 1091
- Soupe aux pois 1094

REPAS pour moi

Pouding au chocolat

Ne vous contentez pas d'une tablette de chocolat : préparez-vous un pouding léger et riche à la fois, aux micro-ondes bien entendu !

Pouding au chocolat

3¼ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
⅓ de tasse/60 ml de lait
1 oz/25 g de chocolat de ménage
1 oeuf, blanc et jaune séparés
1 pincée de crème de tartre
sucre glace tamisé pour saupoudrer

1 PERSONNE

1 Faites fondre le beurre à couvert 15 s à MAX.

2 Incorporez la farine, puis le sucre et le lait, en fouettant bien jusqu'à consistance lisse.

3 Faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 1 fois. Cassez le chocolat en morceaux et ajoutez-les au mélange; brassez bien.

4 Incorporez le jaune d'oeuf. Fouettez bien le blanc d'oeuf et la crème de tartre jusqu'à formation de pics légers, puis incorporez-le délicatement au mélange, à l'aide d'une cuiller en métal.

5 Versez dans un moule individuel légèrement graissé et faites chauffer 2 min à DÉCONGÉLATION. Saupoudrez de sucre glace et servez immédiatement.